

2. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005.

3. Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.

4. Шабанова Т.Л. Изучение особенностей эмоциональной сферы педагогов как компонентов эмоциональной устойчивости в профессиональной деятельности // Наука и школа. – 2011. – №2. – С.92-96.

5. Шабанова Т.Л. Эмоциональная компетентность будущего педагога как проблема исследования и задача развития // Психологические исследования развития личности: возрастной, гендерный и профессиональный аспект. – Нижний Новгород, 2014. – С.169-179.

## THE INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON ANXIETY MEASURE AMONG TEACHERS

Komarova S.S.

The article presents the results of a comparative analysis of emotional intelligence among teachers with different levels of anxiety. Directions of psychological work with teachers are formulated.

*Keywords:* emotional intelligence, understanding emotions, managing emotions, emotional expression, situational and personal anxiety

**Комарова Сания Саликовна**, педагог-психолог средней общеобразовательной школы №3 (г. Балахна, Нижегородская область), sofuykomarova86@yandex.ru

## УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ КУРСАНТА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВОЕННОМ ВУЗЕ

Корнеев И.Е., Филатова Л.Н.

### Аннотация

Обосновывается актуальность необходимости управления психическим состоянием курсанта в процессе обучения. Приведены психологические методики изучения личностных качеств курсантов и психологические методы саморегуляции. Показано, что для управления психическим состоянием курсанта у него требуется сформировать образ психического состояния.

*Ключевые слова:* управлении психическим состоянием курсанта, процесс обучения, методики изучения, методы саморегуляции, образ психического состояния

Обучение в военном вузе имеет ряд специфических особенностей. Во-первых, это совмещение учебы в высшем учебном заведении и службы в рядах Вооруженных Сил РФ. Во-вторых, отрыв курсанта от привычной семейной обстановки и нахождение в закрытой жесткой мужской среде армейского коллектива. В-третьих, повышенная психологическая напряженность из-за постоянного обращения в ходе боевой учебы с боевым оружием.

Таким образом, изучение общевоинских и специальных военных дисциплин и выполнение повседневных служебных обязанностей являются для курсантов экстремальной деятельностью. Это обусловлено тем, что в ходе учебных занятий со стрелковым оружием или минно-взрывному делу курсанты работают с реальными боеприпасами и ошибки (неправильные действия) обучающихся могут привести не только к травме «двоечника», но даже к гибели как самого «неудачника», так и находящихся рядом с ним товарищей по учебной группе. При оплошности в ходе соскока с брони движущегося танка, есть реальная возможность угодить под гусеницы многотонной боевой машины.

Один из самых ответственных и эмоционально насыщенных элементов профессиональной подготовки будущих офицеров десантных и специальных подразделений – воздушно-десантная подготовка. Причем каждый курсант нашего военного вуза должен понимать, что десантная подготовка – это не самоцель и не сверхзадача, а один из способов доставки крылатой пехоты на поле боя. Для того чтобы выполнение прыжка стало обычным элементом профессиональной деятельности, курсанту необходимо выполнить за время обучения минимальную норму в тридцать прыжков в различных условиях: летом и зимой, днем и ночью, в дождь и снег, на лес, пашню или воду.

На начальном этапе воздушно-десантной подготовки в зависимости от физической и психологической готовности юноши испытывают различные

психологические состояния. У всех чувства предпрыжкового волнения проявляются по-разному: у кого-то трясутся или даже подкашиваются ноги, кто-то падает в обморок, кто-то заикается, а кто-то испытывает радостное возбуждение и проявляет повышенную двигательную активность.

Н.Д. Левитов отмечает, что «успех воспитания зависит от учета не только личности ученика, но и его временных психических состояний». [2, с. 6]. Мы скажем, что результат воинской деятельности курсанта в решающей степени зависит от его психического состояния. Поэтому курсанту, как будущему офицеру надо, во-первых, научиться управлять своим психическим состоянием для эффективного выполнения стоящих перед ним боевых задач. А затем, пережив самому на различных этапах воинского обучения самые различные психические состояния от боевого возбуждения до полной апатии, сковывающий страх и гиперреактивность паники, научиться управлять психическим состоянием молодых солдат.

Готовясь психологически и операционально к исполнению обязанностей командира воинского подразделения, необходимо помнить замечание Н.Д. Левитова: «Психологическое состояние педагога (*командира*) – один из факторов, от которых зависит успех педагогического воздействия (*на солдата*). Особенно важно изучение психологических состояний, когда идет речь о формировании новых черт характера» [там же].

В процессе профессиональной подготовке курсантов, как будущих офицеров в военном вузе И.А. Володарская и А.С. Марков выделяют 5 основных этапов. Это адаптация (1 курс), критическое осмысление действительности (1-2 курс), окончательное определение профессионального выбора (3 курс), становление (3-4 курс) и активное формирование профессионализма (4-5 курс). [1, с. 62-63]. При этом они отмечают, что продолжительность каждого из этих этапов достаточно индивидуальна и может существенно отличаться у различных курсантов. Для каждого этапа профессионального становления курсантов характерны свои преобладающие психические состояния.

Адаптация – первый этап, может длиться несколько месяцев, захватывая почти полностью первый семестр, а иногда и часть второго. Это период знакомства курсантов со спецификой обучения и жизни в военном учебном заведении. По насыщенности нового, по динамике изменения отношения к порядку и правилам жизни этот этап оказывается более сложным и ответственным, а иногда и определяющим на многие годы. Изначально высокий уровень профессиональной направленности и высокая мотивация учения курсантов создают объективные условия для преодоления трудностей адаптации в этот сложный период.

Адаптация к жестко регламентированному укладу связана с перестройкой выработанного индивидуального стиля жизни и деятельности. Труд, отдых и быт курсантов регламентированы Уставом, распорядком дня, приказами командиров и начальников. В связи с этим становится понятным, почему абсолютное большинство наиболее значимых для курсантов первого и второго курсов трудностей представлено «служебно-бытовыми трудностями», «дефицитом личного времени», «загруженностью по службе», «бытовой неустроенностью», «большими физическими нагрузками».

Приведем пример проявления различных уровней психических состояний курсанта К. в период адаптации. Во время трехдневного полевого выхода с совершением 40 километрового марша у курсанта не хватило физических и эмоционально-волевых сил для выполнения поставленной учебно-боевой задачи. Уже после первых суток он стал уставать и отставать от основной группы курсантов: настроение упало, хотелось все бросить, мышцы болели. В ходе длительного пешего перехода устали все, а так как на первом курсе отношения в коллективе еще не сложились, то желающих помочь курсанту К. не нашлось. Напротив, раздавались осуждающие возгласы: «Ты нас тормозишь. Давно бы уже дошли без тебя до привала». Настроение курсанта К. становилось еще хуже. Он видел осуждение и даже враждебность со стороны сослуживцев. Такое психическое состояние на фоне сниженного мышечного тонуса (усталости), отрицательных эмоций, нарушений в поведенческой сфере (точность выполнения

действий, их экономичность и правильность далеки от оптимальных) затрудняли выполнение поставленной учебному взводу задачи и не способствовали улучшению взаимоотношений с сослуживцами. В это время курсант К. испытывал астеническое психическое состояние (усталость), которое влечет апатию, переходящую в депрессию. В таком состоянии он оставил без присмотра свое личное оружие, которое подбирает офицер, контролирующий ход выполнения курсантами учебно-боевых задач. Потеря личного оружия военнослужащим – серьезное происшествие в мирное время, а в военное время вовсе рассматривается как преступление. Взыскание получил курсант К., его командир отделения и командир взвода. А всему взводу были начислены штрафные баллы за выполнение учебно-боевой задачи.

Очевидно, что психологическая помощь со стороны командиров и преподавателей необходима не только курсанту К., но и его сослуживцам. Их всех необходимо научить умению установить нормальное общение в воинском подразделении и организовать совместную деятельность, методам саморегуляции, оказания психологической само- и взаимопомощи.

Отметим, что прежде чем оказывать курсанту какую-либо психологическую помощь и управлять психическим состоянием обучающегося в военном вузе, необходимо изучить его индивидуальные психологические свойства личности. Командиры начинают изучение курсантов со знакомства с их биографическими данными. Где рос, чем увлекался, какие имел успехи, в чем испытывал проблемы. Затем осуществляется наблюдение за поведением и настроением (психическим состоянием) курсанта на занятиях в классе и поле, во время несения службы в карауле или суточном наряде, при выполнении хозяйственных работ и на спортивных соревнованиях, в ходе общения с курсантами своего, старших и младших курсов.

Психологи военного вуза помогают командирам изучать курсантов используя хорошо зарекомендовавшие себя методики такие как «Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере» О.Ф. Потемкиной. Диагностика агрессивности (Методи-

ка Басса-Дарки), исследование динамики изменения стратегии поведения в конфликтной ситуации (Тест-опросник К. Томаса), диагностика межличностных отношений (Методика Т. Лири) позволяют командирам и преподавателям прогнозировать психические состояния курсантов в различных ситуациях учебной и служебной деятельности и управлять ими с целью повышения эффективности учебного процесса. [3].

Среди методов управления психическим состоянием курсантов, с которыми знакомят в РВВДКУ, можно выделить психологические методы саморегуляции (мышечная релаксация или активизация, дыхательные практики, аутогенная тренировка) и методы воспитательного воздействия (формирование коллективного мнения, коллективного настроения, воинских традиций своей части, своего подразделения). Среди устанавливаемых курсантам нашего вуза установок знаменитые слова: «Никто, кроме нас!», «Есть десантные войска, и нет задач не выполнимых», «Десантники своих не бросают», которые способствуют сохранению боевой работоспособности в самых трудных условиях.

Для успешного управления своим психическим состоянием, чтобы не поддаваться страстям, не изнывать от скуки, не впадать в депрессию, не поддаваться панике, а уметь в нужный момент мобилизоваться, испытать вдохновение, боевой настрой курсант должен иметь необходимые знания, личный опыт переживаний различных трудных ситуаций и преодоления негативных психических состояний. Мы помогаем курсанту сформировать в своем сознании образ психического состояния (по А.О. Прохорову [4]), как отрицательного с которым необходимо бороться, так и положительного, которое помогает достичь победы в борьбе с собой, своими слабостями. Мы внушаем курсантам, как будущим офицерам, что если они смогут победить себя, то победят любого врага. Победа над собой самая трудная. А поскольку оружие сейчас коллективное, то задачу выполняет группа (коллектив). Значит. командиру надо уметь самому быть в оптимальном психическом состоянии и помочь своим подчиненным сохранять мобилизацию, воодушевление, активизацию при выполнении ответственных задач.

### Список литературы

1. Володарская И.А., Марков А.С. Формирование профессионализма у курсантов-артиллеристов в процессе обучения электротехнике. – Коломна: ВАУ ФК, 2004.
2. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М.: «Просвещение», 1964.
3. Марков А.С., Хисамбеев Ш.Р. Способность конструктивного разрешения конфликтов в воинских коллективах как проявление субъектности офицеров // Российский научный журнал– 2014. – № 4 (42). – С. 181-186.
4. Прохоров А.О. Образ психического состояния // Психология психических состояний: сб. статей / Под ред. А.О. Прохорова. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2011. – Вып. 8. – С. 6-14.

### MANAGEMENT OF THE MENTAL STATE OF THE STUDENT IN THE LEARNING PROCESS AT THE MILITARY COLLEGE

Korneev I. E. Filatova L.N.

The urgency of the need to control the mental state of the student in the learning process. Given the psychological methods of studying the personal qualities of cadets and psychological methods of self-regulation. Shown that to control the mental state of the student it is required to form an image of the mental state.

*Keywords:* control the mental state of the student, the learning process, methods of study, methods of self-regulation, the image of the mental state

**Корнеев Игорь Евгеньевич**, курсант 4-ого курса Рязанского высшего воздушно-десантного командного училища, , markoff.ac-50@mail.ru.

**Филатова Людмила Николаевна**, преподаватель Рязанского высшего воздушно-десантного командного училища, liudm.filatowa@yandex.ru.

### РАЗВИТИЕ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СЕЗОННЫХ НАБЛЮДЕНИЙ ЗА ПРИРОДОЙ

Крылова И. А., Дунаева Н.А.

#### Аннотация

В статье рассматривается вопрос о развитие внимания дошкольников. Непременным условием успешного обучения в школе является развитие произ-